

Las evaluaciones de severidad de la enfermedad, de calidad de vida y de ansiedad relacionados con el síndrome de intestino irritable, se realizaron al inicio del estudio, a los dos meses (recién terminadas las sesiones de mindfulness) y a los 6 meses del inicio y se observó que existió una mejoría, como ya se ha comentado, y que esta mejoría aumentaba con el paso del tiempo.

Este estudio se realizó con veteranos de guerra que padecían en mayor o menor medida un síndrome de estrés postraumático, es decir, una importante carga de ansiedad por lo que el impacto beneficioso de la práctica de mindfulness pudiera ser mayor que en otros casos.

*Kearney D. J., McDermott K., Martinez M. and Simpson T. L. Association of participation in a mindfulness programme with bowel symptoms, gastrointestinal symptom-specific anxiety and quality of life. Aliment Pharmacol Ther 2011; 34: 363-373*